

平成 30 年 7 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表

たまきちょう きょういっくいんかい しょうがっこう
玉城町 教育委員会・小学校

日 (曜日)	こんだて	材料名 (きゅうしょくにつかわれているざいりょう)			エネルギー (キロカロ リー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)
		(あか)ちやにくやほねになる しょくひん	(みどり)からだのちようしそ とどのえるしょくひん	(き)はたらちからやねつに なるしょくひん			
2 (月)	ヒビンパ きゅうにゅう かんこくふうひやっこ メロン	きゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	キムチ きゅうり メロン にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	621	25.9	21.1
3 (火)	しょくパン きゅうにゅう シラのマヨネーズやき スタミナサラダ プルーンヨーグルト	きゅうにゅう ヨーグルト シラ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ パセリ にんじん	パン さとう マヨネーズあぶら ごまあぶら	622	29.7	25.0
4 (水)	むぎごはん きゅうにゅう チンジャオロース ニラたまスープ	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	もやし たけのこ にんにく ピーマン ねぎ にんじん ニラ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	609	24.0	20.8
5 (木)	ひじきそぼろごはん きゅうにゅう だいごんのみそしる もやしのごまあえ	きゅうにゅう ひじき わかめ とりにく みそ あぶらあげ たまご とうふ	だいごん もやし しょうが にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	655	28.5	21.0
6 (金)	しょくパン いちごジャム きゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	キャベツ きゅうり いちごジャム セロリ たまねぎ にんにく にんじん	パン さとう じゃがいも あぶら	649	27.6	21.0
9 (月)	むぎごはん きゅうにゅう マーボーなす パンサンスー	きゅうにゅう みそ たまご ぶたにく	なす たまねぎ にんにく もやし にんじん こまつな	こめ むぎ ほろきめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ラーゆ	612	23.2	17.9
10 (火)	こくとうパン きゅうにゅう あじのムニエル ゆでキャベツ パンクンスープ	きゅうにゅう あじ ベーコン	セロリ キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン こむぎ あぶら バター	635	26.6	25.1
11 (水)	むぎごはん きゅうにゅう かつおとだいすのねぎソースかけ ゆでやさい かきたまじる スイカ	きゅうにゅう しらすぼし かつお たまご	キャベツ えのきだけ しょうが はくさい スイカ ねぎ にんじん こまつな	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	604	25.1	17.7
12 (木)	むぎごはん あじつけのり きゅうにゅう ぶたにくとじゃがいもの きゅうりといかのすのもの	きゅうにゅう しらすぼし のり ぶたにく いか	きゅうり しょうが たまねぎ しょうたき にんじん さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	626	23.5	13.2
13 (金)	ひやしうどん きゅうにゅう ちくわとかぼちゃのてんぷら えだまめ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ たまご	えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ	うどん さとう こむぎ あぶら	620	26.4	24.3
17 (火)	こめこパン きゅうにゅう とりのピリからやき キャベツとツナのサラダ りんごゼリー	きゅうにゅう かんてん とりにく まぐろのあぶらづけ	キャベツ きゅうり リんごジュース しょうが にんにく ねぎ	パン さとう こむぎ ごま ごまあぶら マヨネーズ	613	24.4	23.3
18 (水)	なつやさいのカレーライス きゅうにゅう フル+C6D41ーツのヨーグルトあえ	きゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく	りんご なす たまねぎ リんごピューレ にんにく セロリ みかん パイン もも かぼちゃ トマト	こめ むぎ こむぎ あぶら バター	672	19.6	18.7

今日の
たべもの **かぼちゃ**

かぼちゃは夏野菜の1つです。今から140年くらい前、ポルトガル人が「カンボジア」の産物として日本に運んできました。「カンボジア」から来たことから「かぼちゃ」と名づけられました。「カンボジア」は日本より南にあって、暑い国です。そんな国から来ただけあり、暑さに強い野菜です。



カンボジアにはアンコールワットというお寺の跡がありますよ。

「ナンキン」「トウナス」とよばれることもあります。緑色が表面がつるつしている西洋かぼちゃと、黒みがかった緑色ででこぼこしている日本かぼちゃがあります。保存の効く野菜で夏に収穫したものを、冬まで置いておくことができます。そのため、むかしから冬至(1年でもっとも日昼の時間が短くなる日、今年は12月22日)にも食べられてきました。体の中でビタミンAにかわるカロテンを多く含む、色の濃い野菜です。

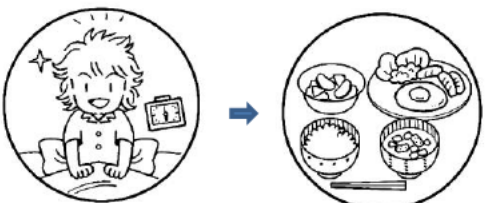
玉城町では33軒の農家さんがかぼちゃを市場へ出荷しています。今年は7月6日から8月9日まで出荷される予定です。育てられているのは、えびすかぼちゃという種類の西洋かぼちゃです。甘味があり、ねっとりしているのが特徴です。畑でとれたかぼちゃは、切り口を乾かすためと甘味を増すために風通しのよい倉庫で1週間ほど置かれた後、出荷されます。

給食では、玉城町でとれたかぼちゃを、スープやてんぷら、カレーにして出します。ぜひ、味わっていただけてください。

夏を元気に過ごすために、気を付けたい食生活 3つのポイント

1 まずは早ね早おきと朝ごはん

1日を元気に過ごすために、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。そして生活リズムを整えるために、それを毎日続けること。朝ねぼうして朝ごはんをぬいてしまうと、1日のスタートが遅れてしまうだけでなく、生活リズムがぐずれてしまいます。



2 上手に水分をとろう

あせを多くかく夏の間は、上手に水分をとることが必要です。冷房が効いた室内では水やむぎ茶がよいでしょう。外遊びや運動をするときは、始める前や途中に、こまめに水分をとるようにしてください。また、あせをたくさんかくと、あせと一緒にミネラルも失われます。そんな時は、スポーツドリンクなどをうすめて飲むなど工夫しましょう。



3 間食(おやつ)は時間と量を決めて

間食を食べつづけていると、3度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。おうちのひとと食べる時間や量を決めておくといいですね。

